

# 9月10日は、何の日？



## 9月10日は、世界自殺予防デーです。

2003年、世界保健機関（WHO）と国際自殺予防学会（IASP）で共同開催された世界自殺予防会議において、『自殺に対する注意・関心を喚起し、自殺防止のための行動を促進するのが目的』として制定されました。

## 9月10日から16日は、自殺予防週間です

平成19年6月に閣議決定された「自殺総合対策大綱」において、設定されました。自殺や精神疾患についての誤解や偏見をなくし、正しい知識の普及、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、危険に気づいたときの対応方法について、国民の理解を促進することを目的としています。

## ～あなたに知ってほしい～



「死にたい」という思いにとらわれてしまう人は特別な人ではありません。家庭・健康・経済・生活・仕事・学校・恋愛など、様々な悩みが重なり、解決策が見つからず、「死めしかない」という考えなどに追い込まれてしまうのです。

国の調査では、「家族や友人、職場の同僚、身近な人に悩みを聞いてもらった」ことで、自殺へと傾いた気持ちを乗り越えたと回答した人が40%に上りました。  
(出典：内閣府 自殺に関する意識調査 平成24年)



適切な医療機関や相談機関につなげることで、防げる自殺もあります。あなたの大切な人、身近な人が悩みを抱えていたら、あるいは、いつもと違うと思ったら、安易に励ましたり、自分の考えを押し付けたりせずに、「何かあったの？」と声をかけ、そばにいて、静かに話を聞いてください。

## ～気づいてほしい～ 大切な人の様子・変化

- 1 うつ病の症状に気をつけよう  
(気分が沈む、自分を責める、眠れない、食欲がない、仕事の能率が落ちる、決断できない)
- 2 原因不明の身体の不調が長引く
- 3 酒量が増す
- 4 安全や健康が保てない
- 5 仕事の負担が急に増える。大きな失敗をする
- 6 職場や家庭でのサポートが得られない
- 7 本人にとって価値あるもの  
(職、地位、家族、財産など)を失う
- 8 重症の身体の病気にかかる
- 9 自殺を口にする
- 10 自殺未遂に及ぶ

(出典：「職場における自殺の予防と対応」平成22年 厚生労働省・中央労働災害防止協会)

# 3月は自殺対策強化月間です

日本国政府は、様々な悩みや問題を抱えた方に必要な情報を届けて、自殺に追い込まれることを防ぐため、自殺総合対策会議において、平成22年2月「いのちを守る自殺対策緊急プラン」を決定し、例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め様々な取り組みを行っています。

## <日本の自殺>

平成27年の日本の自殺者は**23,152人**です。毎日およそ65名の方が自殺で亡くられており、交通事故で亡くなる方の4倍以上になっています。同年**横浜市の自殺者は564人**です。**交通事故で亡くなられた106人と比較すると約5倍になっています。**(出典：平成27年人口動態調査)

## 横浜市の取り組み



### 普及啓発

リーフレットの発行、市庁舎・区役所・図書館でのポスター掲示、自殺対策ホームページの開設、うつ病や自殺対策に関する講演会、街頭キャンペーンなどを行っています。

### 人材育成

市職員や、相談機関・医療機関等の職員を対象とした研修会や、地域の中での研修会を開催し、ゲートキーパーを育成しています。



<リーフレット>

### 遺族支援

#### 【自死遺族ホットライン】

家族や友人など、大切な方を自殺で亡くされた方のための専用電話です。

毎月第一・第三水曜日 10時～15時(祝日を除く)

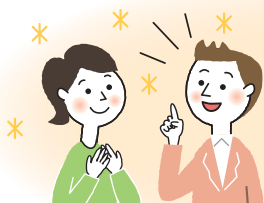
TEL: **045-226-5151**

#### 【遺族の集い「そよ風」】

安心して思いを語り合う自死遺族の集いです。開催日時・会場については

**「横浜市 生きる」**

で検索いただくか、下記横浜市こころの健康センターまでお問い合わせください。



1人が自殺をするとうつ病や近しい人の、5人～10人が大きな影響を受けるといわれています。あなたの身近にも、辛い思いを抱えている方がいらっしゃるかもしれません。



※「自殺」は遺されたご家族や身近な人に深い心の傷を残します。その心情に配慮し、「自殺」という言葉を使わず、「自死遺族」と呼んでいます。